

โปรแกรมเสริมสร้างร่างกาย และพัฒนากล้ามเนื้อ ของ นนร.

กองการพลศึกษาจัดทำโปรแกรมเสริมสร้างร่างกาย และพัฒนากล้ามเนื้อ ของ นนร. ให้สามารถว่ายน้ำ และ ดึงข้อได้ดียิ่งขึ้น เพื่อเตรียมเข้ารับการศึกษาหลักสูตรส่งทางอากาศ และหลักสูตรการรบแบบจู่โจมได้ โดยใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยได้จัดทำโปรแกรมแยกสำหรับว่ายน้ำ และดึงข้อ เพื่อให้ นนร. นำไปฝึกฝนตนเองต่อไป ทั้งนี้กำลังพลที่สนใจสามารถนำโปรแกรมเหล่านี้ไปฝึกฝนได้เช่นกัน และในการจัดทำนี้เป็นดำริของ พ.อ.อนันต์ ปัจฉวิทย์ ผอ.กพศ.รร.จปร. ซึ่งเล็งเห็นถึงปัญหาในการทดสอบสมรรถภาพของ นนร. จึงได้มอบหมายให้ ร.ต.หญิงวดี พรหมณ์กระโทก เป็นผู้พัฒนาโปรแกรมห้ดังกล่าว

โปรแกรมเสริมสร้างร่างกาย และพัฒนากล้ามเนื้อ สำหรับการดึงข้อ



How to pass the military pull up test

Training Program

Factors of trainability to pass the military pull up test

- Upper body strength
- Improve body composition
- Focus on quality calories
- Improve your mental muscle
- Embrace long-term progress
- Cardio/Aerobic conditioning
- Training program



Monday Weight



Wednesday Weight



Friday Weight



Tuesday / Thursday

Cardio Run / Walk / Swim etc. (HR : 120-140 bpm., for 45-60 min.)

Saturday

REST

กองทัพอากาศ โรงเรียนนายเรือพระจุลจอมเกล้า

Reference : Nick Evans, MD.,1964. bodybuilding Anatomy.

โปรแกรมเสริมสร้างร่างกาย และพัฒนากล้ามเนื้อ สำหรับการดึงข้อ

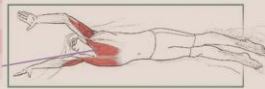


How to Improve...Swimming Performance

Anatomy Swimming The swimming in motion



- Biceps brachialis
- Latissimus dorsi
- External oblique
- Quadriceps
- Pectoralis



Reference : 1 www.swimmingworldmagazine.com
2 Langenforfer S. Swimming Anatomy. International Journal of Aquatic Research and Education. 2010;4

Strength Training Exercises to Improve Swimming Performance

